پیدل چلنے کے
حیرت انگیز اثرات

3 منٹ چہل قدمی

بلڈ پریشر میں کمی ہوتی ہے

5 منٹ چہل قدمی
موڈ میں خوشگوار تبدیلی
@niamatgul

10 منٹ چہل قدمی
تخلیقی سوچ کی بیداری

15 منٹ کھانے کے بعد
چہل قدمی
خون میں شوگر متوازن رہتی ہے
@niamatgul

30 منٹ کھانے کے بعد

چہل قدمی

موٹاپے سے حفاظت

30 منٹ کھانے کے بعد
چہل قدمی
موٹاپے سے حفاظت

40 منٹ چہل قدمی
دل کے امراض سے حفاظت
@niamatgul

90 منٹ چہل قدمی
مایوسی اور ڈپریشن کے اثرات
سے حفاظت
@niamatgul